

## Il qi gong: come agisce, a cosa serve



Il **qi gong** si inserisce nel ricco filone delle “pratiche di lunga vita”: può essere praticato per consolidare la salute e prevenire le malattie, oltre che per il piacere fine a se stesso di muovere il corpo, respirare bene e fare fluire la propria energia vitale.

Ma può anche essere utilizzato per trattare svariate condizioni patologiche, che vanno dalla fragilità costituzionale alle malattie tumorali; questo secondo tipo di applicazione ne fa una pratica medica, sia sotto forma di **auto-terapia** che di trattamento erogato dal maestro di **qi gong**, capace di emettere la sua energia per trattare la patologia dell’allievo/paziente.

Come agisce il **qi gong**

### 1. Regolazione dello **yin** e dello **yang**

Nei libri di medicina si legge: “Se lo **yin** prende il sopravvento, lo **yang** deperisce; se lo **yang** prevale, lo **yin** deperisce; se prevale lo **yang** ci sono sintomi di calore, se prevale lo **yin** ci sono sintomi di freddo”.

Questa frase, così ricca di significato e di implicazioni sul piano della fisiologia, della diagnostica e della terapia, rappresenta in modo sintetico ed efficace il nucleo della medicina cinese. Senza addentrarci in sottili spiegazioni di questi principi fondamentali, ci limiteremo a dire che l’equilibrio dinamico delle due polarità **yin / yang** è la condizione necessaria al corretto svolgimento di ogni attività vitale; tutto ciò che altera e disturba questa relazione è causa di malattia.

**Al qi gong viene attribuita un’azione armonizzante rispetto allo yin e allo yang e, proprio in virtù di questo, diventa strumento di conservazione e recupero della salute.**

La funzione equilibratrice avviene mediante un doppio controllo che consiste nel reprimere o disperdere ciò che è in eccesso e sostenere ciò che è debole.

Un chiaro esempio dell’azione di controllo, esplicitata attraverso la repressione dello **yang** e il sostegno dello **yin**, è la risoluzione, grazie alla pratica degli esercizi di **qi gong**, dello stato di iperattività, iperpnèa, irrequietudine mentale, che caratterizzano la condizione di stress abituale in cui vive la maggior parte delle persone (attribuita in occidente a uno stato di eccitazione del simpatico).

D’altra parte l’azione a sostegno dello **yang** è evidente con la pratica degli esercizi di conduzione dell’energia: le persone con arti freddi imparano a sperimentare la possibilità di portare calore dove prima c’era freddo; i pazienti stanchi, abulici avvertono una rivitalizzazione del loro essere.



## 2. Attivazione della circolazione nei meridiani

Se il sistema dei meridiani principali e secondari è fisiologicamente efficiente, viene garantita la libera circolazione dell'energia e del sangue. La medicina cinese considera l'organismo nel suo insieme, unione di corpo e di mente; ogni parte del Corpo, anche la più remota, è collegata da un punto di vista anatomico-funzionale con il resto, grazie alla rete di collegamento costituita dal sistema dei meridiani. Il *qigong* interviene su questo sistema, muove l'energia e l'aiuta a circolare dappertutto. Così energia e sangue possono raggiungere ogni tessuto; vi apportano nutrimento, garantiscono i meccanismi di termoregolazione e di difesa; inoltre, gli organi interni possono funzionare in modo efficiente e in armonia tra loro.

Quando gli esercizi arrivano ad un certo grado di perfezione, avvengono mutamenti nella circolazione di energia e sangue. Il sangue si ridistribuisce, i capillari si dilatano, migliora la microcircolazione con aumento della temperatura locale. Tutto questo si traduce nella sensazione soggettiva di benessere, leggerezza, vigore.

Il blocco della circolazione nei meridiani, d' altra parte, si manifesta con sintomi di ristagno dell'energia e del sangue (come il dolore), disarmonia tra gli organi interni che mancano di comunicazione, disturbi della nutrizione degli organi e dei tessuti (astenia fisica e psichica, spasmi muscolari, pallore, vertigini) e indebolimento delle difese organiche.

Per sintetizzare, possiamo dire che favorire la circolazione nei meridiani è al tempo stesso lo scopo e il metodo del *qigong*. È scopo, perché questa è la condizione necessaria per garantire la distribuzione dell'energia vitale in tutto il corpo. E metodo perché corpo, respiro e mente vengono allenati a condurre l'energia nel modo più appropriato per impedire blocchi e ristagni, a loro volta causa di disarmonia tra lo *yin* e lo *yang*.

È, infine, importante osservare che agopuntura, massaggio, rimedi medicinali sono interventi terapeutici che si avvalgono di forze esterne, per riequilibrare qualità e quantità dell'energia del corpo e farla circolare in modo appropriato.

Il *qigong*, invece, agisce come forza interna al corpo, autogestita dall'individuo stesso, che ha soltanto bisogno di apprendere come curarsi e di eseguire regolarmente gli esercizi per ritrovare o conservare la salute. Il *qigong* è considerato, come si è già detto, uno strumento di autoregolazione dei meccanismi interni di difesa e di adattamento all'ambiente.

È per questo uno strumento di grandissima importanza, soprattutto nel trattamento delle malattie croniche.



### 3. Che cosa cura il qi gong

Da un punto di vista terapeutico, le malattie che traggono vantaggio dalla pratica di questa disciplina sono molteplici. Eccone elencate alcune:

Malattie dell'apparato digerente: gastrite, ulcera gastrica e duodenale, gastroparesi, stipsi cronica, tubercolosi intestinale, disturbi dispeptici, epatite cronica, cirrosi.

Malattie del sistema cardiocircolatorio: arteriosclerosi, insufficienza coronarica, angina pectoris, ipertensione, ipotensione essenziale, morbo di Raynaud.

Malattie del sistema nervoso: neurastenia, isteria, neurosi cardiaca, polineuriti, distrofia muscolare progressiva, sequela di apoplezia, arteriosclerosi cerebrale, emicrania.

Malattie del sistema respiratorio: tubercolosi polmonare, bronchite cronica, asma bronchiale, enfisema.

Malattie dell'apparato urogenitale: cistite e nefrite cronica, prostatite, impotenza e spermatorrea.

Malattie del sistema endocrino: ipertiroidismo e diabete.

Malattie ginecologiche: metrite, menorragia, dismenorrea, amenorrea, prolasso uterino, tossiemia gravidica.

Malattie degli organi di senso: glaucoma, atrofia ottica, miopia, lesioni del nervo acustico, sindrome di Menière.

Malattie cancerogene.

*Questo testo è stato tratto da: [lalungavitaterapie.it](http://lalungavitaterapie.it)*